

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, Nº Colegiada MU00348



LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz con tomate Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>719,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:27,5g - HC:73,7g AGS:6,4g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Asado de abadejo Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>581,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:24,5g - HC:55,5g AGS:6,8g - Azúcares:29,1g - Sal:1,8g</p>	<p>1 9 11 12 14</p> <p>Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g</p>	<p>1 4 14</p> <p>Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>651,9Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:82,2g AGS:2,5g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p>
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Arroz con tomate Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>718,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:29,6g - HC:87,7g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,3g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puchero de lentejas a la riojana Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>719,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:27,5g - HC:73,7g AGS:6,4g - Azúcares:17,2g - Sal:2,2g</p>	<p>2 4</p> <p>Crema de zanahoria Asado de abadejo Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>581,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:24,5g - HC:55,5g AGS:6,8g - Azúcares:29,1g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 9 14</p> <p>Macarrones ecológicos napolitana Jamonicos de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>640,0Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:85,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g</p>	<p>3 14</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>736,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:19,5g - HC:87,1g AGS:5,1g - Azúcares:19,9g - Sal:2,2g</p>
<p>1 3 4 5 6 9 11 14</p> <p>Espaguetis con atún Delicias de calamar Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>608,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:84,2g AGS:3,5g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Olla gitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>814,6Kcal - Prot:32,3g - Lip:24,2g - HC:87,8g AGS:7,1g - Azúcares:20,6g - Sal:2,3g</p>	<p>2 3 4 14</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Paella de verduras y bacalao Yogur natural</p> <p>661,8Kcal - Prot:28,7g - Lip:19,7g - HC:91,0g AGS:6,0g - Azúcares:22,4g - Sal:1,5g</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza, patata y puerro Lomo de cerdo en salsa Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>463,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,2g AGS:3,6g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g</p>	<p>1 4 9 11 12 14</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,6Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,6g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>
<p>1 2 3 4 5 9 11 14</p> <p>Ensalada variada con jamón york Fideua de pescado Fruta fresca de temporada</p> <p>479,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:9,0g - HC:74,8g AGS:1,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 4 5 6 9 14</p> <p>Lentejas con arroz integral Rape en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>746,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:21,2g - HC:99,2g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g</p>	<p>1 2 3 4 9 14</p> <p>Puré de verduras Pavo a la jardinera Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p> <p>681,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,1g - HC:80,6g AGS:10,0g - Azúcares:27,9g - Sal:2,1g</p>	<p>3 14</p> <p>Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>648,7Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,5g - HC:83,8g AGS:3,2g - Azúcares:20,2g - Sal:3,5g</p>	<p>1 4 9 11 14</p> <p>Sopa Pollo asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>493,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,3g - HC:53,3g AGS:3,6g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g</p>
<p>1 2 3 9 14</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>634,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g</p>	<p>2 4 5 6 14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz de Pescado Yogur natural</p> <p>612,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:19,7g - HC:84,4g AGS:5,9g - Azúcares:23,7g - Sal:2,1g</p>	<p>1 3 4 14</p> <p>Ensalada de pasta tricolor Lomo adobado Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>585,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:18,7g - HC:80,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g</p>	<p>1 2 3 4 9 11 14</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 3 9 11 14</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa Fruta fresca de temporada</p> <p>483,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:14,5g - HC:56,1g AGS:2,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g</p>

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
>	
verdura	pasta/arroz
>	
pasta/arroz	verdura
>	
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	
huevo	carne pescado
>	
pescado	huevo carne
>	
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

